

Aamuboosti

23.8.2019 klo 7.30 alkaen

Laitetaan perjantaiamut rytinällä käyntiin aamuboostiryhmässä!

Boosti-ryhmässä edistät hyvinvointiasi, lisäät toimintakykyäsi, saat energiaa päivääsi ja pääset haastamaan itseäsi erilaisissa treeneissä!

Kun keho ja mieli on herätetty ja päivän treenit suoritettu on loppupäivä aikaa kaikelle muulle!

Treenien sisältö:

- Herätetään ja lämmitetään keho vastaanottamaan treeni liikkuvuus- ja aktivointiliikkeillä.
- Treenataan monipuolisesti ja toiminnallisesti, kuntotasosi huomioiden
- Treeneissä pienvälineet, vapaat painot ja kehonpainoliikkeet tulevat tutuiksi
- Haastat lihaskuntoasi, tasapainoasi, koordinaatioitasi sekä räjähtävyyttäsi
- Opit liikkeisiin eri haastavuusvariaatioita
- Palautetaan kroppa treenuokiosta
- Lyhyet palauttavat venytykset treenatuille lihaksille
- Lähdetään energisenä ja hyvinvoivana kohti päivän askareita

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 1264543

Kesto: Ryhmän kesto on 2 kuukautta (8 tapaamista)

Ajankohta: 23.8.–11.10.2019

Tapaamiset: Torstaisin klo 17 Hukka Xpress Rotuaarilla

Osallistujamäärä: 5–10 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 59 €/kk, yhteensä 118 €
Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisen sopimuksen valmennuksen ajaksi – tällöin ole
hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

Ilmoittautuminen: suoraan mari.kukkonen@hukka.net maanantaihin 19.8.2019 mennessä

**Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 19.8.2019
mennessä!**

Terveisin valmentajasi Mari